

長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2022年12月18日(日)	2022年12月19日(月)	2022年12月20日(火)	2022年12月21日(水)	2022年12月22日(木)	2022年12月23日(金)	2022年12月24日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 黄金半ペン ずいきの煮物 味噌汁	ご飯 車麩煮物 中華和え 味噌汁	ご飯 あんかけオムレツ 粉吹き芋 味噌汁	ご飯 いわしの醤油煮 納豆 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ 卸しあえ 味噌汁	ご飯 ガンモ煮物 もやし梅和え 味噌汁	オープンサンド サラダ オニオンスープ
		450kcal	445kcal	472kcal	468kcal	457kcal	427kcal	481kcal
		19g	16g	17g	20g	20g	19g	20g
		2.9g	2.8g	2.6g	2.6g	2.9g	2.7g	3.0g
昼食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 ポーク焼売 大根吉野煮 海藻サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 和風ポテトサラダ ごま味噌和え スープ お新香	ご飯 豚肉生姜焼き かぼちゃ甘煮 胡麻和え 味噌汁 お新香	オムライス じゃが芋炒め煮 七味和え スープ お新香	ご飯 茄子の田楽 山菜炒め煮 彩サラダ 味噌汁 お新香	ワンタン麺 ねばねばサラダ じゃが芋そぼろ煮 お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 かんぴょう煮物 大根和え物 味噌汁 お新香
		582kcal	590kcal	577kcal	569kcal	608kcal	587kcal	586kcal
		25g	29g	27g	28g	24g	27g	26g
		3.1g	3.1g	3.0g	3.1g	3.1g	3.2g	3.1g
夕食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 めばる生姜煮 オイスター炒め 薩摩芋のオレンジ煮 吸い物 デザート	ご飯 湯豆腐 くらげサラダ くるみ和え 浅漬け デザート (黒糖万頭)	ご飯 鮭ときのこのソテー 野菜グラタン ほうれん草のサラダ スープ デザート (果物)	ご飯 豚肉のごま味噌煮 ヨーグルトサラダ ゆずびたし 吸い物 デザート (フルーツカクテル)	冬至粥 アナゴの卵とじ 炊き合わせ 若布・胡瓜酢の物 吸い物 デザート (柚子まんじゅう)	ご飯 鶏肉の野菜巻 筑前煮 お新香 吸い物 デザート (ケーキ)	ご飯 ローストチキン マッシュポテト イタリアンサラダ スープ デザート (果物)
		632kcal	591kcal	628kcal	615kcal	553kcal	635kcal	593kcal
		28g	27g	26g	27g	28g	28g	28g
		3.1g	3.1g	3.0g	3.1g	3.3g	3.0g	2.9g
合計	エネルギーたんぱく質食塩	1664kcal	1626kcal	1677kcal	1652kcal	1618kcal	1649kcal	1660kcal
		72g	72g	70g	75g	72g	74g	74g
		9.1g	9.0g	8.6g	8.8g	9.3g	8.9g	9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～わかめ～若布は余分な熱を取ってくれる海藻です。「余分な熱」とはストレスのイライラで頭に発生する熱の事です。それを落ち着かせてくれるので良い眠りにも繋がり、気持ちを落ち着けて心身を元気にしてくれます。また、余分な水分や痰を排出する働きもあるので、むくみの解消にも効果が期待できます。若布の旬は春ですが、薬膳では「腎」の機能が低下しやすい冬にお勧めの食材となります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

